

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN (UNIMED) SUMATERA UTARA

Charles Prakas Purba¹, Lisa Amelia², Andriano Pandapotan Sitompul³, Frans Rivaldo Gulo⁴, Yan Indra Siregar⁵, Putra Arima⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIKK,
Universitas Negeri Medan

¹prakaspurbacharlespurba@gmail.com, ²lisaamelia251104@gmail.com,

³adrianopandapotansitompul@gmail.com, ⁴fransrivaldog@gmail.com,

⁵yanindra@unimed.ac.id, ⁶putraarima@unimed.ac.id

ABSTRACT

Advances in Information and Communication Technology (ICT) in the digital era have integrated social media into students' daily routines, including their fitness behavior. This study aims to examine the real influence of social media on the exercise motivation of active students at the State University of Medan (UNIMED) while evaluating the positive and negative impacts of these digital interactions. Using a quantitative approach with a correlational survey method, a structured Likert-scale questionnaire was distributed via Google Form to 30 students selected by purposive sampling. Data analysis was performed using descriptive statistics and simple linear regression in SPSS 26. The results showed that the level of social media usage was relatively high (mean = 76.4) and students' exercise motivation was also strong (mean = 73.8). The regression model ($Y = 21.340 + 0.687X$) proved a positive and significant influence ($t_{hitung} = 6.134$, $p < 0.05$), where social media contributed to explaining the variance in motivation by 56.8%. Positive impacts include increased awareness of healthy living and insight into exercise techniques through platforms such as TikTok and Instagram. Conversely, negative impacts include body image disturbances, motivation for social approval, and even device addiction. The conclusion of this study is that social media significantly influences exercise motivation, necessitating wise and balanced use.

Keywords: *Social Media, Exercise Motivation, Undergraduate.*

ABSTRAK

Kemajuan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di era digital telah mengintegrasikan media sosial ke dalam rutinitas harian mahasiswa, termasuk perilaku kebugaran mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh nyata media sosial terhadap motivasi berolahraga mahasiswa aktif Universitas Negeri Medan (UNIMED) sekaligus mengevaluasi dampak positif dan negatif dari interaksi digital tersebut. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional, kuesioner terstruktur skala Likert disebarakan melalui *Google Form* kepada 30 mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana pada SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan tingkat penggunaan media sosial tergolong tinggi ($mean = 76,4$) dan motivasi olahraga mahasiswa juga kuat ($mean = 73,8$). Model regresi ($Y = 21,340 + 0,687X$) membuktikan adanya pengaruh positif dan signifikan ($t_{hitung} = 6,134$, $p < 0,05$), di mana media sosial berkontribusi menjelaskan variansi

motivasi sebesar 56,8%. Dampak positifnya meliputi peningkatan kesadaran hidup sehat dan wawasan teknik latihan lewat platform seperti TikTok dan Instagram. Sebaliknya, dampak negatif yang muncul berupa gangguan *body image*, motivasi demi pengakuan sosial, hingga kecanduan gawai. Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu media sosial berpengaruh signifikan terhadap motivasi olahraga, sehingga diperlukan penggunaan yang bijak dan seimbang.

Kata Kunci: Media Sosial, Motivasi Olahraga, Mahasiswa.

A. Pendahuluan

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di era digital membuat media sosial menjadi unsur yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dampak yang bisa dirasakan dengan adanya kemajuan TIK, yaitu membuka peluang kolaborasi global, efisiensi, dan pemerataan informasi secara masif, (Sriyono & Mardiyati, 2024). Platform digital populer seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi pribadi atau hiburan, melainkan juga sebagai kanal penyebaran informasi luas tentang gaya hidup sehat dan olahraga. Sebagai generasi muda yang paham teknologi, mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED) sangat aktif menggunakan media sosial, sehingga mereka sangat rentan dipengaruhi oleh konten olahraga yang tersebar di dunia digital. Konten olahraga merupakan segala bentuk materi informasi, analisis, atau hiburan terkait

aktivitas fisik, atlet, dan industri olahraga yang disebarluaskan melalui media (televisi, digital, cetak), (EBSCO, 2026).

Visual seperti tantangan workout, tutorial kebugaran, kampanye hidup sehat, dokumentasi perubahan tubuh, hingga kutipan motivasi olahraga diyakini memiliki dampak psikologis kuat yang dapat mengubah perilaku dan meningkatkan motivasi mahasiswa untuk beraktivitas fisik. Menurut Asmika, dkk (2024) dampak media sosial dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja semakin terasa seiring dengan meningkatnya penggunaan aplikasi berbasis olahraga yang terintegrasi dengan media sosial. Selain itu, media sosial juga memfasilitasi akses yang lebih mudah terhadap informasi mengenai berbagai jenis olahraga dan cara-cara untuk memulai olahraga tersebut.

Kondisi ini menjadi dasar pentingnya penelitian ini, yang bertujuan mengkaji secara spesifik

pengaruh nyata media sosial terhadap motivasi berolahraga mahasiswa UNIMED, serta mengidentifikasi secara menyeluruh efek positif dan negatif yang muncul dari interaksi digital tersebut. Sebagaimana penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Annisa, dkk (2024), dengan judul “Dampak Perkembangan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa”, penulis menyampaikan bahwa efek positif interaksi digital dalam olahraga, yaitu: 1) Fasilitas pelacakan kebugaran, 2) Penggunaan *wearable devices*, 3) Perangkat kebugaran dan komunitas online, 4) Dukungan laboratorium dan analisis gerak, serta 5) Kemudahan prosedur latihan. Di sisi lain, interaksi digital juga membawa dampak buruk, yaitu: 1) Meningkatnya perilaku pasif dan kemalasan, 2) Mengabaikan kesehatan dunia nyata, 3) Mengganggu pola istirahat, dan 4) Penurunan aktivitas fisik secara signifikan.

Secara teoritis, pemanfaatan aplikasi berbasis internet ini sejalan dengan hasil tesis yang dipublikasikan ke dalam artikel jurnal dari Kaplan dan Haenlein (2010) yang mendefinisikan media sosial sebagai kelompok aplikasi berbasis internet yang

dibangun di atas fondasi Web 2.0 untuk memungkinkan pengguna menciptakan sekaligus bertukar informasi secara virtual. Dalam konteks aktivitas fisik, media sosial menjelma menjadi saluran eksternal yang sangat efektif dalam menyalurkan informasi kesehatan, yang pada gilirannya akan memengaruhi pola pikir dan rekonstruksi perilaku mahasiswa terhadap urgensi olahraga. Jika dikorelasikan dengan teori motivasi dari Hamzah B. Uno di dalam buku yang ditulis oleh Herwati, dkk (2023), motivasi dipandang sebagai dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan seseorang untuk mengambil tindakan demi mencapai target tertentu. Peta stimulus eksternal yang bersumber dari media sosial ini bertindak sebagai pemantik yang meningkatkan keinginan mahasiswa untuk berolahraga demi menjaga kesehatan maupun meningkatkan estetika penampilan diri. Lebih jauh lagi, mekanisme peniruan ini dapat dikaji secara tajam melalui lensa teori *Social Learning* dari Albert Bandura, yang menyatakan bahwa manusia mempelajari suatu perilaku baru melalui proses observasi dan imitasi terhadap lingkungan

sosialnya. Teori ini menggabungkan prinsip perilaku dan kognitif, meyakini bahwa faktor internal (berupa cara berpikir) dan eksternal (lingkungan) saling memengaruhi satu sama lain, (Firmansyah & Saepuloh, 2022).

Melalui kehadiran para *fitness influencer*, atlet, dan kreator konten yang secara konsisten memamerkan gaya hidup bugar, mahasiswa secara tidak sadar terdorong untuk mengadopsi dan meniru rutinitas olahraga tersebut dalam kehidupan nyata mereka. Sejalan dengan konsep yang dipelopori oleh Paul DiMaggio dan Walter W. Powell yang menyatakan bahwa adanya proses di mana organisasi di suatu lingkungan menjadi semakin seragam dan mirip satu sama lain akibat tekanan lingkungan, (Fauziyah, dkk., 2024). Hal ini yang menjadikan penulis tertarik untuk meneliti secara langsung bagaimana Pengaruh Media Sosial terhadap Motivasi Berolahraga pada Mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED) Sumatera Utara.

B. Metode Penelitian

Struktur metodologi di dalam penelitian ini didesain dan diuji menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei (*survey*

research) yang bersifat korelasional. Tujuannya ialah untuk mengukur dan mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, (Hasbi., dkk, 2023). Lebih lanjut, pendekatan ini dipilih untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas secara terukur, objektif, dan berbasis data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Negeri Medan (UNIMED) selama dua bulan, yakni April hingga Mei 2026, mencakup seluruh tahapan ilmiah mulai dari persiapan instrumen kuesioner, pengumpulan data lapangan, analisis statistik, hingga penyusunan laporan akhir. Populasi target adalah semua mahasiswa aktif UNIMED yang terdaftar pada tahun akademik 2026/2027 dengan jumlah lebih dari 20.000 mahasiswa. Mengingat besarnya populasi, sampel penelitian ditetapkan sebanyak 30 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: pengguna aktif minimal satu platform media sosial dan berkomitmen melakukan aktivitas olahraga setidaknya sekali seminggu.

Operasionalisasi variabel dalam penelitian ini membagi fokus kajian ke dalam dua dimensi utama, yaitu

penggunaan media sosial sebagai variabel bebas (X) yang mencakup indikator intensitas, jenis platform, dan jenis konten yang dikonsumsi, serta motivasi berolahraga mahasiswa sebagai variabel terikat (Y) yang diukur melalui dimensi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Pengumpulan data primer dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup secara langsung maupun memanfaatkan tautan kuesioner digital (*Google Form*) dengan menggunakan instrumen berbasis skala Likert lima alternatif jawaban. Skala Likert memungkinkan peneliti mengubah variabel kualitatif menjadi data kuantitatif yang mudah dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2019).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa aktif UNIMED yang memenuhi kriteria *purposive sampling* yang telah ditetapkan.

1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin
Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 18 orang atau setara dengan 60%. Sementara

itu, responden perempuan berjumlah 12 orang dengan persentase sebesar 40%.

2. Karakteristik Berdasarkan Semester

Ditinjau dari tingkat perkuliahan, responden paling banyak berada pada jenjang Semester 3 - 4, yaitu sebanyak 12 orang (40%). Di posisi kedua diisi oleh responden dari Semester 5 - 6 sebanyak 9 orang (30%), diikuti oleh responden Semester 1 - 2 sebanyak 6 orang (20%). Adapun kelompok responden paling sedikit berasal dari Semester 7 ke atas, yang hanya berjumlah 3 orang (10%).

3. Karakteristik Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Mengenai kebiasaan beraktivitas fisik, lebih dari separuh total responden memilih kategori frekuensi olahraga 2-3 kali per minggu, yaitu sebanyak 16 orang (53,4%). Sisanya terbagi rata secara seimbang pada dua kategori lainnya, di mana responden yang berolahraga 1 kali per minggu dan responden yang berolahraga lebih dari 3 kali per minggu masing-masing berjumlah 7 orang dengan

persentase masing-masing sebesar 23,3%.

Berdasarkan ketiga poin di atas, diketahui bahwa responden didominasi oleh mahasiswa laki-laki sebanyak 18 orang (60%) dan perempuan sebanyak 12 orang (40%). Sebagian besar responden berada pada semester 3-4 (40%) dan memiliki frekuensi olahraga 2-3 kali per minggu (53,4%), yang menunjukkan bahwa responden cukup aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

Penggunaan Media Sosial (X)

Tabel 1. Distribusi Skor Variabel Media Sosial

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
84-100	Sangat Tinggi	8	26,7%
68-83	Tinggi	14	46,7%
52-67	Sedang	6	20,0%
36-51	Rendah	2	6,6%
20-35	Sangat Rendah	0	0,0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa UNIMED memiliki tingkat penggunaan media sosial dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 14 responden (46,7%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 8 responden (26,7%). Nilai mean sebesar 76,4 yang berada pada interval 68-83 mengonfirmasi bahwa rata-rata penggunaan media sosial

mahasiswa UNIMED tergolong tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Platform media sosial yang paling banyak digunakan responden adalah TikTok (73,3%), diikuti Instagram (70%), YouTube (63,3%), dan WhatsApp (56,7%). Konten olahraga yang paling sering dikonsumsi meliputi video workout challenge (80%), tutorial fitness (73,3%), dan konten transformasi tubuh (60%).

Motivasi Berolahraga (Y)

Tabel 2. Distribusi Skor Variabel Motivasi Berolahraga

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
84-100	Sangat Tinggi	5	16,7%
68-83	Tinggi	16	53,3%
52-67	Sedang	7	23,3%
36-51	Rendah	2	6,7%
20-35	Sangat Rendah	0	0,0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa motivasi berolahraga mahasiswa UNIMED secara umum berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 16 responden (53,3%), diikuti kategori sedang sebanyak 7 responden (23,3%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 5 responden (16,7%). Nilai mean sebesar 73,8

berada pada interval 68-83 yang mengindikasikan bahwa rata-rata motivasi berolahraga mahasiswa UNIMED tergolong tinggi.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana, dilakukan uji prasyarat analisis terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan data pada Tabel 5 (Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov), pengujian menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) untuk kedua variabel memiliki angka yang sama, yaitu sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi dari variabel Media Sosial (X) dan variabel Motivasi Berolahraga (Y) tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk kedua variabel berdistribusi normal dan memenuhi kriteria prasyarat analisis regresi.

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity adalah sebesar 0,312. Mengingat nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 ($0,312 > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa hubungan antara variabel penggunaan media sosial (X) dengan motivasi berolahraga mahasiswa (Y) bersifat linear. Dengan terpenuhinya semua uji prasyarat ini, maka pengujian dapat dilanjutkan ke tahap analisis regresi linear sederhana.

Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana dan Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap motivasi berolahraga mahasiswa

UNIMED. Diperoleh rumus persamaan regresi linear, yaitu:

$$Y = 21,340 + 0,687Y$$

Persamaan tersebut mengindikasikan nilai konstanta (a) sebesar 21,340, yang berarti apabila tidak terdapat pengaruh atau penggunaan media sosial bernilai 0, maka variabel motivasi berolahraga mahasiswa sudah memiliki nilai dasar sebesar 21,340. Sementara itu, koefisien regresi variabel media sosial (X) bernilai positif sebesar 0,687, yang bermakna bahwa setiap peningkatan satu satuan skor penggunaan media sosial akan diikuti oleh kenaikan tingkat motivasi berolahraga sebesar 0,687 satuan.

Berdasarkan uji-t pada tabel yang sama, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,134 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), hal ini membuktikan secara signifikan bahwa variabel penggunaan media sosial berpengaruh nyata terhadap motivasi berolahraga mahasiswa UNIMED.

Nilai Korelasi dan Koefisien Determinasi

Untuk melihat seberapa kuat hubungan serta kontribusi variabel tersebut, hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,754. Angka ini menandakan adanya hubungan atau korelasi yang berada dalam kategori kuat antara penggunaan media sosial dengan motivasi berolahraga.

Terakhir, kontribusi variabel independen ditunjukkan oleh nilai

koefisien determinasi (R^2 atau R Square) sebesar 0,568. Nilai determinasi ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial mampu menjelaskan variabel motivasi berolahraga mahasiswa sebesar 56,8%. Sementara itu, sisanya sebesar 43,2% ($100\% - 56,8\%$) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Analisis deskriptif terhadap karakteristik 30 responden menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh mahasiswa laki-laki sebesar 60% dan perempuan sebesar 40%, di mana mayoritas berada pada rentang perkuliahan semester 3–4 (40%) serta memiliki frekuensi olahraga yang cukup aktif yakni 2–3 kali per minggu (53,4%). Berdasarkan tabulasi data penggunaan media sosial (Variabel X), rata-rata skor (*mean*) responden berada pada angka 76,4 yang masuk dalam kategori tinggi, dengan platform TikTok (73,3%) dan Instagram (70%) sebagai media yang paling sering diakses untuk mengonsumsi konten *workout challenge* dan tutorial *fitness*. Selaras dengan hal tersebut, variabel motivasi berolahraga (Variabel Y) juga mencatatkan nilai rata-rata (*mean*) yang tinggi sebesar 73,8, dengan

mayoritas sebaran frekuensi responden berada pada kategori motivasi tinggi sebesar 53,3%. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, uji prasyarat menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar $0,200 > 0,05$. Selain itu, prasyarat linearitas juga terpenuhi dengan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,312 > 0,05$, yang mengonfirmasi bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

Melalui pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan struktural matematika yaitu $Y = 21,340 + 0,687X$. Nilai konstanta sebesar 21,340 mengindikasikan bahwa apabila pengaruh media sosial diasumsikan konstan atau tidak ada, mahasiswa secara alamiah telah memiliki nilai dasar motivasi olahraga sebesar 21,340 satuan. Sementara itu, koefisien regresi sebesar 0,687 menegaskan bahwa setiap terjadi peningkatan satu satuan skor penggunaan media sosial, maka akan diikuti oleh peningkatan motivasi berolahraga mahasiswa sebesar 0,687 satuan. Berdasarkan hasil uji t , diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,134

dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang membuktikan secara empiris bahwa penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap motivasi berolahraga mahasiswa UNIMED. Kekuatan hubungan ini dipertegas oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,754 yang menandakan korelasi yang kuat, serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,568. Angka tersebut menunjukkan bahwa variabilitas penggunaan media sosial mampu menjelaskan sebesar 56,8% dari total variansi motivasi berolahraga mahasiswa, sedangkan 43,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksogen di luar model penelitian seperti ketersediaan fasilitas olahraga, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, dan faktor kesehatan personal.

Dalam perspektif yang lebih luas, kontribusi masif dari media sosial ini memberikan dua sisi dampak yang saling bertolak belakang bagi dinamika psikologis mahasiswa. Pada sisi positif, paparan konten digital secara nyata berhasil meningkatkan kesadaran hidup sehat bagi 76,7% responden, memperluas wawasan praktis mengenai teknik latihan yang aman melalui video tutorial di

YouTube maupun TikTok, serta memfasilitasi terbentuknya komunitas olahraga daring (seperti grup *WhatsApp* dan *Instagram*) yang memperkuat aspek akuntabilitas sosial sesama mahasiswa. Namun, di sisi lain, penelitian ini juga mengidentifikasi eksistensi dampak negatif yang cukup mengkhawatirkan. Paparan visual standar tubuh ideal yang tidak realistis secara terus-menerus memicu terjadinya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan memunculkan *body image* negatif bagi 40% responden. Selain itu, ditemukan pula fenomena pergeseran motivasi ekstrinsik yang berlebihan (33,3%), di mana mahasiswa berolahraga hanya demi mendapatkan pengakuan sosial berupa *likes* dan *followers*. Dampak negatif ini diperparah oleh adanya indikasi kecanduan gawai bagi sebagian kecil mahasiswa (23,3%) yang menghabiskan waktu lebih dari empat jam sehari di media sosial, serta risiko paparan informasi kesehatan menyesatkan (*hoax*) yang disebarkan oleh kreator konten tidak kredibel.

D. Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan secara mutlak bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dalam menentukan tingkat motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED) Sumatera Utara. Media sosial terbukti memegang peranan strategis sebesar 56,8% dalam menjelaskan fluktuasi motivasi olahraga mahasiswa melalui penyebaran berbagai konten stimulatif seperti *workout challenge* dan tutorial kebugaran. Pemanfaatan platform digital ini terbukti membawa implikasi positif berupa peningkatan kesadaran hidup sehat, penguasaan teknik latihan yang lebih baik, serta terbangunnya ekosistem komunitas olahraga digital yang suportif di kalangan generasi muda. Kendati demikian, fenomena ini bagaikan pisau bermata dua karena penggunaan yang tidak terkontrol terbukti mendatangkan dampak buruk, mulai dari degradasi kepercayaan diri akibat isu *body image* negatif, orientasi olahraga yang sekadar mengejar pengakuan sosial, hingga risiko kecanduan gawai yang

justeru berpotensi menurunkan tingkat aktivitas fisik riil. Oleh karena itu, diperlukan sinergi yang bijak dan seimbang dalam memanfaatkan media sosial agar potensi positifnya dapat dioptimalkan demi mendukung kesehatan fisik maupun mental mahasiswa, sekaligus meminimalisasi berbagai dampak psikologis negatif yang mengintai di ruang digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, S. Y., dkk. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 24(2), 80-91.
- Asmika., dkk. (2024). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Minat Olahraga di Kalangan Remaja. *Hanoman Journal: Phsyca Education and Sport*, 5(2), 81-90.
<https://doi.org/10.37638/hanoman.v5i2.1423>
- EBSCO. (2026). *Sports media. Research Starters: Social Sciences and Humanities*.
<https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/sports-media>
- Fauziyah, S., dkk. (2024). Meningkatkan Pembangunan Ekonomi Melalui Isomorfisme Institusional: Studi Kasus Lazisme di Kota Depok. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 10(3), 2661-2670.
- Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social Learning Theory:

Cognitive and Behavioral Approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(3), 297-324.

Hasbi., dkk. (2023). Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 784-808.

Herwati., dkk. (2023). *Motivasi dalam Pendidikan*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.

Kaplan, A.M. and Haenlein, M. (2010) Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, 59-68.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

Sriyono., & Mardiyati, S. (2024). Dampak Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Kehidupan Sosial. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 16608-16612.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.